ビーフンの衣を纏ったオマール海老 タルタルソース



調理法:お鍋 (い) カロリー:1165kcal 🔊 塩分:1.6g

「La Kanro 」仲嶺 淳一シェフ考案レシピ ビーフンを「衣」に仕立て、揚げることで、独特の香ばしさを際立たせました。 ザクッと齧れば、米の芳しさとともにオマール海老の濃厚な甘みが広がります。

お米100% ビーフン [150g]



豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけ でつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇 な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。

材料 4人分

ケンミンお米100%ビーフン:100g

オマール海老:1尾 強力粉:適量

サラダ油:適量

タルタルソース:大さじ2

グリーンカレーソース:小さじ1

トマトソース:小さじ1 タルタルソース(作りやすい分量)

A ゆで卵:1個

A たまねぎ: 1/4個

A パセリ:適量

A ピクルス:適量 A ケッパー:適量

マヨネーズ: 100g

グリーンカレーソース(作りやすい分量)

A フルーツトマト(中):6個

A たまねぎ: 1/2個 オリーブオイル:適量

塩:適量

トマトソース(作りやすい分量)

フルーツトマト(中):6個

たまねぎ: 1/2個

オリーブオイル:適量

作り方

【グリーンカレーソース】Aの材料を細かく刻み、ミキサーで粉砕する。鍋に全ての材料を入れ、香りが立つま

で弱~中火で加熱する。

【トマトソース】たまねぎはスライス。フルーツトマトは湯むきして細かく刻む。鍋にオリーブオイルを入れ弱 火にかけ、たまねぎを加える。たまねぎが透明になりしんなりしてきたら、トマトを加え弱火で煮詰める。水分 が完全になくなり、具材がもったりしてきたら、ハンドブレンダーで攪拌する。

【ビーフンの衣を纏ったオマール海老 タルタルソース】ビーフンは5mm幅に切る。強力粉をまぶしてスプレー などで水を振り、グルテンを出す。(point:目安は手でぎゅっと握ると、水分でしんなりとしたビーフンがまと まる程度。)

オマール海老は皮を剥き、縦半分に切る。強力粉をまぶし、4のビーフンをオマール海老に押し付ける。さらにス プレーで軽く水を吹きかける。クッキングシートに1切れずつのせる。(point:卵などつなぎはなし。海老が持 っている水分と、湿気を帯びたビーフンでつなぐ。)

サラダ油を170 に熱する。5をそっと入れ、ビーフンがまとまれば、クッキングシートを静かに外す。ビーフン がこんがり色づいたら完成。器に盛り、タルタルソース、グリーンカレーソース、トマトソースの3種を添える。